नवसाक्षर साहित्यमाला

बीमारी में भोजन कैसा हो?

रेनू चौहान

चित्रकार

दीपक मैत्रा

एकः सूते सकलम्

नेशनल बुक ट्रस्ट, इंडिया

विषय-सूची

गीता का दुख

गीता ने धीरे धीरे घर का काम निबटाया। वह बहुत थक गई थी। वह खाट पर आकर लेट गई। तभी उसने सामने देखा। उसकी सहेलियां पानी भरने जा रही हैं। उन्हें आपस में बातें करते व हंसते देख कर उसने सोचा : "काश उसकी तबीयत भी अच्छी होती। वह भी उनके साथ जा सकती। यहां तो बीमारी लगी रहती है। हमेशा थकान और चिड़चिड़ाहट रहती है। फिर भी घर का काम तो करना ही पड़ता है।"

तभी राधा और माला वहां आई।

"आओ बहन आओ। कैसी हो?" गीता ने मुस्कराते हुए पूछा। राधा बोली, "अरे! हम तो ठीक हैं। तू बता, क्या हाल है? फिर बीमार पड़ गई।"

गीता बोली, "क्या बताऊं? यह बीमारी, मेरा पीछा ही नहीं छोड़ती। एक बीमारी ठीक होती है तो दूसरी लग जाती है।" माला बोली, "तुम्हें अपने खान-पान

का ध्यान रखना चाहिए। आस-पास सफाई रखना भी जरूरी है। जिस से तुम बीमार न पड़ो। एक बार बीमार होने से कमजोरी हो जाती है। ढंग से खाना न खाने से कमजोरी बढ़ जाती है। फिर हम बार बार बीमार पड़ते हैं और कमजोर होते जाते हैं।"

गीता ने दुखी होकर पूछा, "तुम्हीं बताओ न, क्या करूं? मैं भी तुम सब की तरह हंसना-बोलना चाहती हूं।"

राधा ने पूछा, "अच्छा बताओ, अभी तुम्हें तकलीफ क्या है?" गीता बोली, "मुझे रह रह कर बुखार आता है। बदन टूटता है।" माला ने कहा, "बुखार अपने आप में कोई बीमारी नहीं। यह तो बीमारी का एक लक्षण है।"

बुखार होने पर क्या करें?

गीता ने पूछा, "माला बहन कई बार बहुत तेज बुखार आता है। ऐसे में क्या करना चाहिए?"

माला बोली, "सबसे पहले बुखार कम करना बहुत जरूरी है। तेज बुखार दिमाग पर असर करता है। इस से लकवा भी हो सकता है। इसलिए सिर पर ठंडे

पानी अथवा बर्फ के पानी की पट्टियां रखनी चाहिए। रोगी को नहला कर भी बुखार कम किया जा सकता है। उसे किसी साफ, खुली, हवादार जगह पर लिटाना चाहिए। डाक्टर की सलाह से बुखार उतारने की दवाई देनी चाहिए।"

राधा ने पूछा, "ऐसे में रोगी को खाने को क्या देना चाहिए?" माला बोली, "तेज बुखार में खाने को कुछ मत दो। उल्टी होने का डर रहता है। बुखार थोड़ा हल्का हो जाये तो आसानी से पचने वाले तरल पदार्थ जैसे दाल, चावल का पानी, उबली सब्जियों का रस यानी सूप, नींबू-पानी आदि दे सकते हैं।"

गीता ने पूछा, "सूप क्या होता है?"

माला बोली, "सूप बनाने के लिए हल्की सब्जियां, जैसे घिया, तोरई, टिंडा, गाजर जो भी आसानी से मिले, लें। उन्हें काट कर नमक, काली मिर्च, पानी व टमाटर के साथ उबाल लें। छान कर उसका रस निकाल लें। इसे सूप कहते हैं। यह सुपाच्य होता है। थोड़ा ठीक होने पर उबली सब्जियां, भुने आलू, हल्की दालें जैसे मूंग छिलका, अरहर व मसूर धुली दाल आदि भी दे सकते हैं। ये लाभकारी होती हैं। लेकिन ध्यान रहे बीमारी में

भोजन बंद नहीं करना चाहिए। बच्चों को भी दूध, सूजी, पतली खिचड़ी आदि देते रहना चाहिए। इससे कमजोरी नहीं होती।"

मलेरिया

राधा बोली, "माला बहन, मलेरिया में भी तो बहुत तेज बुखार चढ़ता है। मुझे याद है, पिछले साल राजू के पिता जी को मलेरिया हो गया था। डाक्टर ने कितनी दवाइयां बदलीं पर आराम नहीं आया। खून की जांच करवाने से पता चला मलेरिया है। फिर डाक्टर ने दूध के साथ कुनैन खाने को दी। तब कहीं जा कर बुखार उतरा। इन्हें बहुत कमजोरी हो गई थी।"

माला बोली, "तुम ठीक कह रही हो राधा। बुखार में शरीर की अधिक शक्ति खर्च होती है। खाना खाने को जी नहीं

करता। खून की कमी हो जाती है। इससे कमजोरी हो जाती है। इसलिए बुखार में भी दाल का पानी, सूप, खिचड़ी, उबली सब्जियां, दूध आदि देते रहना चाहिए। बुखार उतरने पर खाने की मात्रा बढ़ानी चाहिए। अंकुरित दालों व आसानी से मिलने वाली सब्जियों का प्रयोग अधिक करना चाहिए।

"एक बात और याद रखो। मलेरिया मच्छरों से फैलता है। इसलिए मच्छरों से बचना आवश्यक है। मच्छरों से बचने के लिए पूरी बांह वाले कपड़े पहनें। विशेष रूप से सुबह और शाम के समय। इस समय मच्छर अधिक निकलते हैं।

"बरसात के मौसम में घर के आस-पास पानी जमा न होने दें। इस मौसम में डाक्टर से पूछ कर दूध के साथ हर सप्ताह दो गोलियां कुनैन की लेनी चाहिए। इससे मलेरिया से बचा जा सकता है।"

टायफाइड या बारी का बुखार

गीता बोली, "माला बहन मुझे मलेरिया तो नहीं लगता। जरा बताना बारी के बुखार में क्या होता है?"

माला बोली, "इसमें बुखार धीरे धीरे बढ़ता है। दस्त भी हो सकते हैं। उसके बाद कब्ज हो जाती है। 4-5 दिन में यदि बुखार न उतरे तो तुरंत खून की जांच करवानी चाहिए?"

राधा ने पूछा, "और भोजन क्या खाना चाहिए?"

माला ने जवाब दिया, "इस बीमारी में पेट में घाव हो जाते हैं। हल्का हल्का दर्द रहता है। इसलिए सुपाच्य व नरम भोजन खाना चाहिए। घी, तेल व मसालों का प्रयोग नहीं करना चाहिए। शुरू में पतली खिचड़ी, दूध, दलिया आदि दें। फिर दालें, नरम पकी सब्जियां खाने को दे सकते हैं। ठीक हो जाने पर बिना घी लगी रोटी, चावल आदि दे सकते हैं। धीरे धीरे सामान्य व्यक्ति का भोजन देना शुरू करें। पानी उबाल कर ठंडा करके देना चाहिए। इसमें रोगी को कम से कम दो सप्ताह पूरा आराम करना चाहिए। वरना दोबारा बुखार होने का डर रहता है।"

तभी गीता की पड़ोसन बिमला आई और बोली, "यहां क्या हो रहा है? लगता है कोई खास बैठक हो रही है।"

राधा हंस कर बोली, "हां हां बिमला। यहां मूर्खों की बैठक हो रही है। बस तुम्हारी ही कमी थी।"

इस पर सब महिलाएं हंस पड़ीं।

बिमला ने तुरंत जवाब दिया, "शायद इस बैठक की मुखिया तुम्हीं हो राधा?" राधा झेंप गई। सब ठहाका मार कर हंस पड़ीं।

जुकाम व खांसी होने पर

बिमला बोली, "माला बहन लगता है तुम्हें बीमारियों के बारे में बहुत जानकारी है। मेरे गुड्डू को हमेशा खांसी जुकाम लगा रहता है। उसे क्या खाने को दूं?"

माला बोली, "तुम्हारा गुड्डू बहुत कमजोर है। कमजोर बच्चे को कोई न कोई बीमारी लगी ही रहती है। तुम गुड्डू को हरी पत्तेदार सब्जियां, नींबू, आंवला व अंकुरित दालें अधिक दो। गर्मियों में नींबू पानी जरूर दो। आंवलों के मौसम में, दाल, सब्जी में आंवलों का

प्रयोग करो। आंवले की चटनी दो। मौसमी फल जैसे केला, अमरूद, संतरा आदि दे सकती हो। बर्फ या अधिक ठंडे खाद्य पदार्थ नहीं देने चाहिए।"

गीता ने पूछा, "दालों को अंकुरित कैसे किया जाता है?"

बिमला बोली, "मैं बताती हूं। अंकुरण के लिए कोई भी साबुत दाल अथवा अनाज लो। दालों को मिला कर भी ले सकते हैं। इन्हें 4-6 घंटे के लिए भीगने दो। जब दाल फूल जाए तो गीले कपड़े में लपेट दो। ऐसी जगह रखो जहां उसे हवा व रोशनी मिलती रहे। आवश्यकता पड़ने पर बीच बीच में कपड़े को थोड़ा गीला कर दो। दो-तीन दिन में अंकुर फूट आयेंगे। इस दाल को कच्चा अथवा भाप में पका कर खाओ। अंकुरण से पौष्टिकता बढ़ जाती है।"

माला बोली, "पर एक बात का ध्यान रखना बिमला। यदि खांसी ठीक न हो रही हो तो डाक्टर को दिखाना आवश्यक है। कई बार खांसी किसी और बीमारी का लक्षण भी हो सकती है।"

तपेदिक का इलाज हो सकता है

राधा बोली, "हां! माला बहन, मेरे बाबा को बहुत खांसी थी । डाक्टर को दिखाया तो तपेदिक निकला । इलाज कराने पर भी उन्हें बचाया न जा सका ।"

गीता ने घबरा कर पूछा, "यह तपेदिक क्या होता है? खांसी तो मुझे भी रहती है ।"

माला ने कहा, "खांसी अगर लगातार तीन सप्ताह से अधिक रहे तो तपेदिक की जांच जरूरी है ।" फिर माला ने गीता से पूछा, "क्या खांसी के साथ कफ भी निकलता है? गले के ऊपरी हिस्से में पसीना आता है?" गीता ने तपाक से जवाब दिया, "हां हां, आता है । कभी कभी छाती में दर्द व खिंचन भी होती है । भूख बिल्कुल नहीं लगती । पर तुम्हें कैसे मालूम?"

माला बोली, "मेरे विचार से तुम्हें तपेदिक है । तुम डाक्टर को ये सब लक्षण बताओ और अपनी जांच करवाओ ।" राधा घबरा कर बोली, "तपेदिक यानी टी.बी. । जिसे राजरोग भी कहते हैं । यह तो छूत का रोग है । बहुत खतरनाक होता है ।" माला बोली, "आजकल टी.बी. का इलाज आसान है । बस थोड़ा

लम्बा जरूर है। तीन महीने से लेकर डेढ़ साल तक इसका इलाज चल सकता है।"

गीता ने पूछा, "इसमें खाना क्या खाना चाहिए?"

माला बोली, "इस रोग में बराबर हल्का बुखार रहता है। जिससे कमजोरी हो जाती है। इसलिए पर्याप्त भोजन खाना चाहिए। अभी जब तुम्हें बुखार है तो खिचड़ी, दलिया, दूध, दही आदि तुम्हारे लिए उत्तम हैं। उसके बाद दालें, सोयाबीन, लोबिया, अनाज, दूध, दही आदि अधिक लो। यदि तुम अंडा, मांस, मछली आदि खाती हो तो कभी कभी उसका भी प्रयोग कर सकती हो। तुम्हें मूंगफली, भुने चने, लाई आदि जो पसंद हो, खाओ। मौसमी फल, हरी सब्जियां, घी, मक्खन, गुड़ आदि जो भी तुम खाती हो, उसकी मात्रा बढ़ा दो। लेकिन डाक्टर की सलाह लेकर नियम से दवाई लेना जरूरी है। जब तक डाक्टर न

कहे दवाई लेना बंद न करना । तुम्हें आराम भी अधिक करना चाहिए । ज्यादा धुएं तथा धूल में नहीं रहना चाहिए । खुली हवा में सांस लेना लाभकारी होता है ।”

राधा ने चिंतित होते हुए कहा, “लेकिन बहन यह तो छूत का रोग है ।” माला बोली, “हां छूत का रोग तो है लेकिन घबराने की कोई बात नहीं । गीता तुम अपने कपड़े, तौलिया व बर्तन आदि अलग कर लो । इस बात का ध्यान रखो कि इधर-उधर थूको नहीं । खांसी आये तो मुंह के आगे रूमाल रख लो । किसी को अपना झूठा खाने को न दो । घर के अन्य लोगों की जांच करवा लेना भी अच्छा है । यदि तुम्हारे बच्चों को 'बी.सी.जी.' यानी 'जन्म का टीका' नहीं लगा हो तो डाक्टर की सलाह लेकर शीघ्र लगवा दो ।”

गीता ने जवाब दिया, “माला बहन, इन दोनों बच्चों को पैदा होने के एक महीने के अंदर ही यह टीका लगवा दिया था ।”

खसरा

गीता बोली, “माला बहन, खांसी, जुकाम तो मेरी मुन्नी

को भी हो रहा है। उसकी आंखें लाल हो रही हैं। छीकें भी आ रही हैं। देखना तो उसे क्या हुआ है? मुन्नी ओ मुन्नी, जरा इधर तो आना।" माला मुन्नी को देख कर बोली, "गीता मेरे विचार से इसे खसरा निकलने वाला है। इसका मुंह लाल हो रहा है। हल्के हल्के पित्त के से बारीक दाने मुंह और छाती पर हो रहे हैं। इसे बुखार भी हो रहा है।" "अरे मैया, तो अब क्या करूं?" गीता घबरा कर बोली।

माला बोली, "इसे बिस्तर में लिटाओ। इसे पूरे आराम की जरूरत है। इसे ठंड, धूल एवं धुएं से बचाना वरना निमोनिया भी हो सकता है। आमतौर पर 4-5 दिन में यह रोग ठीक हो जाता है। लेकिन बिगड़ जाने पर जानलेवा भी हो सकता है।"

गीता घबरा कर मुन्नी से बोली, "चल, बेटी चल। बिस्तर में लेट जा।" बिमला

बोली, "गीता यह छूत का रोग है । अन्य बच्चों को भी इससे अलग रखना । इसके पायताने और कमरे के दोनों ओर नीम की पत्तियां टांग दो । इससे हवा शुद्ध होती है ।"

गीता ने पूछा, "माला बहन इसे खाने को क्या दूं?" माला बोली, "इसे दूध, दलिया, खिचड़ी आदि दो । दूध में छुआरा उबाल कर दो । हल्का तथा पौष्टिक खाना दो । मिर्च, मसाले वाला भोजन नहीं देना । कोई ऐसी चीज भी न देना जिससे उल्टी या दस्त लगें । इसमें शरीर को गर्म रखना बहुत जरूरी है । दो या तीन किशमिश, तुलसी, अदरक की चाय आदि भी दे सकती हो । ठंडी चीजें जैसे मट्‌ठा, दही, मूली आदि खाने को न दो ।"

निमोनिया

राधा ने पूछा, "माला बहन यह निमोनिया क्या होता है?" माला बोली, "निमोनिया को पसली चलना भी कहते हैं । इसमें तेज बुखार होता है । बच्चे को सांस लेने, खाना खाने अथवा दूध पीने में कठिनाई होती है । डाक्टर को दिखा कर तुरंत इलाज कराना आवश्यक

है । समय से इलाज न कराने से मृत्यु तक हो सकती है ।"

गीता ने पूछा, "इस रोग में क्या करना चाहिए?"

माला बोली, "इस रोग में बच्चे को सर्दी से बचाना जरूरी है । यदि बुखार तेज हो तो पहले बुखार उतारने की दवाई चाहिए । तरल पदार्थ जैसे दूध, ज्यादा दूध की चाय, पतली घुटी खिचड़ी, दलिया आदि देना चाहिए । उसके बाद साबूदाने की खीर, सूप तथा आधा उबला अंडा भी दे सकते हैं । ठीक हो जाने पर सामान्य व्यक्ति का भोजन अधिक मात्रा में दें । जिससे कमजोरी दूर हो जाए ।"

उल्टी, दस्त व हैजा जानलेवा हैं

बिमला ने पूछा, "निमोनिया में क्या उल्टी व दस्त भी हो जाते हैं?" माला बोली, "अधिक तेज बुखार में कोई भारी वस्तु खाने-पीने से उल्टी, दस्त लग सकते हैं । बदहजमी होने, बासी अथवा गंदा भोजन खाने, बच्चे की दूध की बोतल साफ न होने से भी उल्टी, दस्त हो जाते हैं । एक अन्य रोग हैजा में भी उल्टियां व दस्त लग

जाते हैं। हैजा छूत का रोग है और महामारी के रूप में फैलता है।"

राधा ने पूछा, "ऐसे में क्या करना चाहिए?"

माला ने बताया, "हैजा के रोगी को दूसरों से तुरंत अलग कर देना चाहिए। शीघ्र डाक्टर को दिखा कर दवाई देनी चाहिए। घर की सफाई के साथ साथ पूरे गांव की सफाई की ओर ध्यान देना चाहिए। नालियों व कुओं की सफाई विशेष रूप से रखनी चाहिए।"

राधा रोते हुए बोली, "मेरा नौ महीने का बच्चा, उल्टी व दस्त लगने

पर मर गया था। तब तो हैजा भी नहीं फैला था।”

माला ने राधा को चुप कराते हुए कहा, “दस्त व उल्टियां अधिक हो जाने से शरीर में पानी की कमी हो जाती है। इससे मृत्यु हो सकती है। इसलिए डाक्टर के इलाज के साथ साथ किसी भी प्रकार की उल्टी व दस्त में चीनी, पानी व नमक का घोल पिलाते रहना चाहिए। इसे जीवन रक्षक घोल कहते हैं।”

राधा ने पूछा, “यह घोल कैसे बनता है?”

माला ने बताया, “पहले आधे लीटर साफ पानी में एक बंद मुट्ठी चीनी व एक चुटकी नमक मिलाएं। फिर उसे उबाल कर ठंडा कर लें। यह घोल थोड़ी थोड़ी मात्रा में पिलाते रहना चाहिए। समाप्त हो जाने पर और बना लें। चौबीस घंटे बाद ताजा घोल बनाएं।”

गीता ने पूछा, “इसके अलावा रोगी को क्या दे सकते हैं?”

माला बोली, “मांड, दाल का पानी, सब्जियों का रस, छाछ, दही, पतला साबूदाना, पतली घुटी खिचड़ी, नारियल पानी जो भी आसानी से मिले, देते रहें। अंडे की सफेदी को गरम पानी में खूब फेंटें। यह पानी बहुत

ही पौष्टिक होता है । यह दस्तों को रोकने में मदद करता है । बच्चे को मां का दूध दें । दूसरे दूध को फाड़ कर उसका पानी भी दे सकते हैं । इससे कमजोरी नहीं होती । शरीर में पानी की कमी भी नहीं होने पाती । और हां दवाई देना नहीं भूलना चाहिए ।"

खून की कमी

तभी गीता की 16 बरस की ननद 'रानी' ने आकर सबको नमस्ते की । उसे देख कर माला बोली, "रानी, तुम इतनी कमजोर और पीली क्यों हो रही हो?"

गीता बोली, "इसका हाल मत पूछो यह हर समय थकी व चिड़चिड़ी रहती है । जरा-सा काम करने या सीढ़ी चढ़ने से हांफने लगती है ।"

गीता ने पूछा, "यह भी कोई बीमारी है क्या?"

माला बोली, "हां, यह बीमारी कुपोषण से होती है । खान-पान की सही आदतें न हों तो यह बीमारी हो जाती है ।"

रानी ने पूछा, "माला मौसी, मुझे क्या खाना चाहिए?"

माला ने जवाब दिया, "किशोर लड़कियों के शरीर

से माहवारी के दौरान बहुत खून निकल जाता है। जिससे उनमें खून की कमी हो जाती है। इस कमी को पूरा करने के लिए हरी सब्जियां जैसे पालक, सरसों, बथुआ, चौलाई, मेथी आदि में से कोई न कोई हरी सब्जी रोज खानी चाहिए। गुड़, चना, नींबू, आंवला तथा अंकुरित दालों का भी प्रयोग करना चाहिए। डाक्टर की सलाह पर लौह तत्व की गोलियां भी खा सकती हो। तुम स्वस्थ रहोगी तभी तो ससुराल में जा कर सबका ध्यान रख सकोगी।

"याद रखो स्वस्थ महिला ही स्वस्थ बच्चे को जन्म दे सकती है। गर्भावस्था के दौरान खून की कमी होने से मृत्यु तक हो सकती है।"

रात को कम दिखाई देना

गीता बोली, "माला बहन मेरी मुन्नी को आजकल कुछ कम दिखाई देता है। शाम को हल्का अंधेरा होते ही वह इधर-उधर टकराती है।"

माला ने चिंतित होते हुए कहा, "यह भी कुपोषण का एक रोग है। यह विटामिन 'ए' की कमी से होता

है। इसे रतौंधी भी कहते हैं। समय पर इलाज न हो तो अंधे तक हो जाते हैं।"

गीता ने पूछा, "क्या, इसका इलाज हो सकता है?"

माला बोली, "हां, डाक्टर की सलाह से इसे विटामिन 'ए' की गोलियां खाने को दो। भोजन द्वारा भी इसे विटामिन 'ए' दे सकती हो।"

बिमला ने पूछा, "वो कैसे?"

माला ने बताया, "हरी पत्तेदार सब्जियां, पीले फल व सब्जियां जैसे

आम, पपीता, काशीफल, गाजर आदि विटामिन 'ए' से भरपूर हैं। इसके अतिरिक्त दूध, अंडे की जर्दी, मक्खन, कलेजी आदि में भी यह विटामिन पाया जाता है।"

गीता ने घबरा कर पूछा, "तो क्या ये सब देना होगा?"

माला हंस कर बोली, "नहीं। लेकिन जो भी आसानी से मिले उसे बार बार और अधिक मात्रा में दो। कुछ सब्जियां तुम अपने घर के पिछवाड़े भी लगा सकती हो। सबको अधिक से अधिक सब्जियां खाने को दो। इससे कुपोषण नहीं होता है। रतौंधी की रोकथाम के लिए सरकार की ओर से बहुत सारे स्वास्थ्य केंद्रों में विटामिन 'ए' की बूंदें पिलाने की सुविधा है। बच्चों को स्वास्थ्य केंद्र में ले जाकर अवश्य दवाई पिलानी चाहिए।"

पेट में कीड़े

बिमला बोली, "मैंने सुना है, पेट में कीड़े हों तो बच्चे मिट्टी खाते हैं?" माला बोली, "नहीं, यह सही नहीं

है । शरीर में लौह तत्व व कैल्शियम की कमी हो, तो बच्चे मिट्टी खाते हैं । लेकिन मिट्टी खाने से पेट में कीड़े भी हो सकते हैं ।"

राधा ने पूछा, "पेट में कीड़े हों, तो बच्चे को भूख बहुत लगती है । परंतु अधिक खाने के बाद भी बच्चा ठीक से पनप नहीं पाता । गुदा में खुजली व चिनमिनाहट होती है । कभी कभी भूख लगनी बिल्कुल बंद हो जाती है । इसलिए ऐसे बच्चे को डाक्टर को दिखा कर कीड़ों की दवाई दिलवानी चाहिए । और हरी पत्तेदार सब्जियां, अमरूद, केला, गुड़, चना आदि देना चाहिए ।"

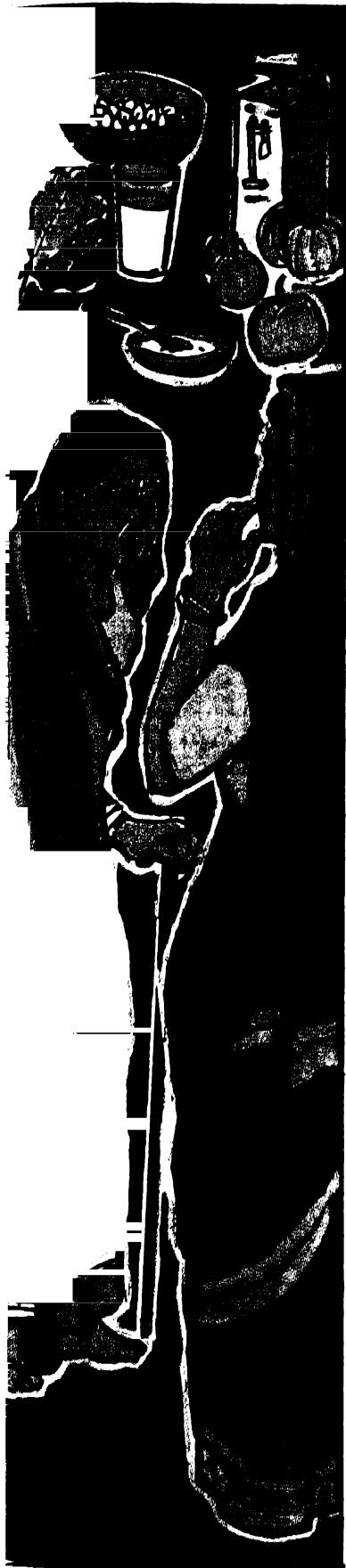
कब्ज का इलाज भोजन से करें

गीता की सास श्यामा कमरे में आते हुए बोली, "माला बेटी, तुम यह किसकी राम कहानी ले बैठीं । इन्हें तो इस उम्र में भी कोई न कोई बीमारी लगी रहती है । मुझे देखो इस बुढ़ापे में भी कैसी भली चंगी हूं । दो कोस पैदल चल आती हूं । और इस जवान बहू-बेटी से कहीं अधिक काम कर लेती हूं ।"

गीता तपाक से बोली, "और मां जी, यह कब्ज से कौन परेशान रहता है।" श्यामा ने उत्तर दिया, "अरे! यह कब्ज भी कोई बीमारी है। भई आओ तो तुम्हारी इच्छा। न आओ तो तुम्हारी इच्छा।" इस पर सब हंसने लगीं।

हंसते हुए माला ने कहा, "मां जी, कब्ज को बीमारी न समझना गलती है। कब्ज के कारण गैस, सिर दर्द, चक्कर आना, चिड़चिड़ाहट आदि हो जाती है। हर रोज नियम से शौच जाना आवश्यक है। नहीं तो मल आंतों में सड़ जाता है। इससे बवासीर व कैंसर जैसे भयानक रोग भी हो सकते हैं। यदि आप चाहें तो इस बीमारी से छुटकारा पा सकती हैं।"

"वो कैसे?" श्यामा ने पूछा।

माला ने समझाया, "आपको साबुत दालें, हरी पत्तेदार सब्जियां व छिलके समेत फल व सलाद खाना चाहिए। पानी व अन्य तरल पदार्थ (चाय को छोड़कर) दिन भर में कम से कम 8-10 गिलास अवश्य पीने चाहिए। सवेरे खाली पेट एक गिलास पानी, रात को सोने से पहले एक गिलास गरम दूध पीने से कब्ज दूर होता है। दलिया, छाछ व अंकुरित दालें भी लें। यदि इतने पर भी कब्ज दूर न हो तो रात को गरम दूध या

पानी के साथ एक चम्मच इसबगोल की भूसी, त्रिफला या आंवला पाउडर लेना चाहिए। अगर अब भी कोई आराम न हो तो डाक्टर की सलाह लें। हो सकता है आंतों में कोई ऐसी बीमारी हो, जिसके कारण रुकावट हो।"

पीलिया में भोजन ही इलाज है

माला बोली, "कब्ज के अलावा पीलिया रोग को भी भोजन से ठीक किया जा सकता है।"

राधा बोली, "पीलिया, जिसमें आंखें व नाखून पीले हो जाते हैं। भूख बिल्कुल नहीं लगती। भोजन देख कर उल्टी आने लगती है। ऐसे में भला खा ही क्या सकते हैं?"

माला बोली, "ठीक कह रही हो राधा। ऐसे में रोगी को गन्ना, गन्ने का रस, नींबू पानी, नारियल आदि देना

चाहिए। उबले आलू, शकरकंदी, साबूदाना, कच्ची मूली व मूली के पत्तों का रस, उबली सब्जियां आदि भी अच्छी हैं। मूली व गन्ने का प्रयोग अधिक से अधिक करें। घी, तेल, मसाले, दूध, दही, दाल, अनाज आदि का इस्तेमाल बंद कर दें। ठीक होने के बाद भी कम से कम छह महीने तक घी, तेल आदि का परहेज करना आवश्यक है। नहीं तो सदा के लिए हाजमा खराब हो जाता है।"

घाव हो जाए तो क्या करें?

बिमला बोली, "माला, गुड्डू के पिता जी के मुंह में घाव हो रहे हैं। इससे उनका खाना-पीना छूट गया है। बताओ मैं क्या करूं?"

माला बोली, "पेट साफ न रहने से मुंह में घाव हो

जाते हैं। तंबाकू, खैनी, पान अथवा पान मसाला आदि मुंह में दबाये रखने से वहां का मांस गल जाता है। उससे भी घाव हो जाते हैं। इस ओर ध्यान न दिया जाए तो मुंह अथवा जीभ का कैंसर भी हो सकता है। ऐसे में बीड़ी, सिगरेट आदि का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। बीड़ी, तंबाकू आदि की तलब लगने पर गुड़, भुने चने, लाई, सत्तू आदि खाना चाहिए। वह पौष्टिक होते हैं। अधिक तले व मिर्च मसालों के भोजन से पेट में भी घाव हो जाते हैं, जो कैंसर में बदल सकते हैं। कभी कभी इन घावों से खून भी रिसने लगता है। जिससे खून की कमी व कमजोरी भी हो सकती है।"

तो हमने जाना

- तेज बुखार होने पर सबसे पहले बुखार उतारना आवश्यक है ।
- बुखार में हल्का, सुपाच्य भोज़न देते रहना चाहिए । ठीक हो जाने पर थोड़ी थोड़ी देर में अधिक मात्रा में भोजन देना चाहिए ।
- यदि मच्छरों से बचा जाए तो मलेरिया से भी बचा जा सकता है ।
- तपेदिक में नियमित दवाई, आराम तथा पौष्टिक भोजन आवश्यक है ।
- किसी भी प्रकार की उल्टी व दस्त में 'जीवन रक्षक घोल' राम बाण औषधि का काम करता है ।
- किसी भी छूत के रोग जैसे हैजा, खसरा, तपेदिक आदि में रोगी को अन्य लोगों से अलग रखना चाहिए ।
- पीलिया में मूली, गन्ना, गन्ने का रस, सब्जियां व उनका रस, साबूदाना आदि देना चाहिए ।
- कब्ज से बचने के लिए रेशायुक्त सब्जियों, अनाज,

साबुत व अंकुरित दालों का प्रयोग करना चाहिए ।

- हरी पत्तेदार सब्जियों, पीली सब्जियों, फलों, अंकुरित दालों, गुड़, चना, मूंगफली, लाई आदि के प्रयोग से कुपोषण से बचा जा सकता है ।
- बच्चे के मिट्टी खाने, गुदा में खुजली व चिनमिनाहट होने पर उसे कीड़ों की दवाई दिलवानी चाहिए ।
- बीड़ी, सिगरेट, शराब, तंबाकू, खैनी, पान, पान मसाला आदि के प्रयोग से मुंह व पेट में घाव हो जाते हैं । जिनसे कैंसर भी हो सकता है ।

"आप कितने बुद्धिमान हैं"

निम्नलिखित वाक्य सही हैं या गलत? अपने जवाब नीचे दिए उत्तर से मिलाइये । यदि आपको सात से अधिक अंक प्राप्त हों तो आप बुद्धिमान । यदि सात से कम व पांच से अधिक तो आपका ज्ञान अच्छा है । यदि पांच अंक प्राप्त हों तो ज्ञान सामान्य है । और यदि उससे भी कम अंक प्राप्त हों तो आप ही बताइये कि आप क्या हैं?

1. बुखार होते ही खाना खाना बंद कर देना चाहिए ।

2. बीमारी से ठीक होने पर अधिक भोजन करना चाहिए ।
3. उल्टी व दस्त होते ही भोजन व पानी दोनों बंद कर देने चाहिए ।
4. कब्ज से गैस, सिर दर्द, चिड़चिड़ाहट व बवासीर जैसे रोग हो जाते हैं ।
5. खून की कमी होने पर हरी पत्तेदार सब्जियों का प्रयोग अधिक से अधिक करना चाहिए ।
6. पीलिया रोग में घी, तेल, अंडा, दालों आदि का प्रयोग बंद कर देना चाहिए ।
7. तपेदिक में भोजन की मात्रा बढ़ा देनी चाहिए ।
8. शराब, तंबाकू, बीड़ी आदि स्वास्थ्य के लिए अच्छे हैं ।
9. अधिक तला व मसालेदार भोजन घावों को हानि पहुंचाता है ।
10. यदि रात को कम दिखाई देता हो तो हरी पत्तेदार सब्जियां, पीले फल व अन्य सब्जियां खानी चाहिए ।

उत्तर : 1. गलत 2. सही 3. गलत 4. सही 5. सही 6. सही 7. सही 8. गलत 9. सही 10. सही

निम्नलिखित पंक्तियों को मिलाएं

1.	बीमारी में	1.	अधिक से अधिक कार्बोज खाएं।
2.	पीलिया में	2.	पानी, चावल, दाल का पानी, नींबू पानी, लस्सी आदि देते रहना चाहिए।
3.	तपेदिक में	3.	हल्का व पौष्टिक आहार लेना चाहिए।
4.	कब्ज होने पर	4.	हरी पत्तेदार सब्जियां जैसे बथुआ, पालक, चौलाई आदि लगातार खानी चाहिए।
5.	रात को कम दिखाई देने पर	5.	रोगी को नहला कर खुली, हवादार जगह पर लिटाएं।

6. खून की कमी होने पर	:	6.	साबुत दालें, सब्जियां, व रेशायुक्त आहार लेना चाहिए ।
7. जुकाम व खांसी होने पर	:	7.	हरी पत्तेदार सब्जियां, गाजर, काशीफल, आम आदि खाना चाहिए ।
8. कुपोषण होने पर	:	8.	गुड़, भुना चना, लाई तथा अंकुरित दालें आदि अधिक मात्रा में दें ।
9. तेज बुखार होने पर	:	9.	सस्ता व आसानी से प्राप्त खाना अधिक मात्रा में दें ।
10.उल्टी व दस्त में	:	10.	नींबू, आंवला, अंकुरित दालों आदि का प्रयोग करना चाहिए ।

उत्तर : 1:3, 2:1, 3:8, 4:6, 5:7, 6:4, 7:10, 8:9, 9:5

रोगों के नाम ढूंढ़ो :

पी	जु	स	पे	दि	क	ब्ज
लि	क	का	प	म	फ	द
या	कै	रा	म	ले	रि	या
नि	खां	सी	र्	कु	च	उ
मो	टा	पा	है	पो	ख	ल्टी
नि	रो	ग	जा	ष	स	घा
या	द	स्त	ठ	ण	रा	व

रोगों के नाम ढूंढ़ो का हल

पी	जु	त	पे	दि	क	ब्ज
लि	क	का	प	म	फ	द
या	कै	रा	म	ले	रि	या
नि	खां	सी	र	कु	च	उ
मो	टा	पा	है	पो	ख	ल्टी
नि	रो	ग	जा	ष	स	घा
या	द	स्त	ठ	ण	रा	व

उत्तर : पीलिया, निमोनिया, मोटापा, खांसी, दस्त, कै, जुकाम, तपेदिक, कब्ज, मलेरिया, कुपोषण, खसरा, हैजा, उल्टी, घाव

मुद्रक : इम्प्रेस ऑफसेट, ई-१७, सेक्टर-७, नोएडा - २०१३०१